सुखी कोण ?

– डॉ. पद्माकर विष्णु वर्तक

'जगी सर्व सुखी असा कोण आहे ?' असा प्रश्न समर्थ रामदास स्वामींनी केलेला आहे आणि त्यातून कोणीही सर्व सुखी नसतो हेच सांगितले गेलेले आहे.

'सुखी माणसाचा सदरा' ही एक गोष्ट आहे. एकाला दुसऱ्याने सुखी माणसाचा सदरा आणायला सांगितला, तेव्हा तो जगभर हिंडला पण त्यास सुखी माणूस कुणी सापडला नाही. त्यामुळे सुखी माणसाचा सदरा काही मिळणार नाही. म्हणजे जगात कुणी सुखी नाहीच हा अर्थ या कथेमध्ये आहे.

'सुख पाहता जवाएवढे, दुःख पर्वताएवढे', असे संत तुकाराम म्हणतात. त्यातून दिसते की, जगात सर्वत्र दुःखच दुःख भरलेले आहे. पण मला वाटते की, जरी सर्व सुखी माणूस जगात कुणी नसला तरी सर्वत्र दुःखच आहे असे मानणे मात्र सत्य नाही.

स्वतंत्र विचार केला तर ध्यानी येईल की या जगात सुख जास्त मिळते आणि दुःख क्वचित मिळते. परंतु माणूस मात्र सुखाकडे बघत नाही, दुःख वारंवार उगाळीत रहातो व दुःखी बनतो. कल्पनेमुळेच माणूस दुःख पावतो.

आपण आपल्या जीवनाचा नीट विचार करा म्हणजे दिसेल की बहुधा सुखच मिळत असते व दुःख केव्हातरीच वाट्याला येते. पण हा अभ्यास करण्यापूर्वी सुख व दुःख यांच्या व्याख्या प्रथम पाहू. सुख हा शब्द सु+ख मिळून बनलेला आहे. सु म्हणजे चांगले, ख म्हणजे अवकाश. आकाश जर चांगले असले तर सुख आहे असे त्यावरून म्हणावे लागते. आकाश जर वाईट असेल तर दुः+ख असे असेल तर, दुःख मानावे लागते.

हे आकाश कुठले ? आपला देह हा आकाश, वायु, तेज, आप, पृथ्वी या पंचमहाभूतांचा बनलेला आहे. हीच पंचमहाभूते आपल्या देहाच्या बाहेरही सर्वत्र पसरलेली आहेत. आकाश हे मूलभूत आहे. त्या आकाशानेच वायु उत्पन्न केला आहे. वायु आकाशातच राहत असतो. वायुने तेज उत्पादिले, तेजाने आपतत्त्व जन्मास घातले, आपतत्त्वापासून पृथ्वीतत्त्व निर्माण झाले. अशी उत्पत्ती झालेली असल्याने पृथ्वी तत्त्वाचे आंत इतर सर्व महाभूते असतात आणि ही पांचही महाभूते आकाशाच्या मध्येच वसत असतात. हेच आकाश आपले देहाचे बाहेर असते व देहाचे आतही असते. या आकाशातील वा बाहेरील आकाशावरच सुख व दुःख अवलंबून असतात.

आपल्या देहाबाहेरचे आकाश जर चांगले असेल तर सुख असते. आकाश हे कधी व्यक्त होत नसते. पण त्याने बनविलेली अन्य चार महाभूते व्यक्त होत असतात. आकाशामधील वायू जर फार जोराने वाहू लागला तर वादळे होतात व दुःख होते. वायू जर हललाच नाही तर कोंदट वातावरण बनते व जीव गुदमरून दुःख वाट्यास येते. पण वायू जोराचा वाहत नाही व वाहणे बंदही करीत नाही, अशी स्थिती असेल तर ते आकाश सु म्हणजे चांगले आहे असे ठरते व सुख वाटू लागते. वर्षामधील किती दिवस वायू वादळे निर्माण करतो ? अधिकतम आठ-दहा दिवस वादळे होतात. किती दिवस वायू आपले वाहणे बंद करतो ? आठ-दहा दिवसच. मग वायूपासून ३६५ पैकी ३५५ दिवस वादळे नसतात. उरलेल्या ३५५ दिवसांपैकी वायू वाहत नाही, कोंदटतो अशी स्थिती केवळ दहा दिवस असते. मग ३४५ दिवस वायू चांगला असतो ना ? आपल्या देहाचे आतील वायूचा विचार याच पद्धतीने करावा. म्हणजे ध्यानी येईल की, संपूर्ण वर्षापैकी केवळ वीस दिवस वायू दुःख देतो तर उरलेले ३४५ दिवस सुख देतो.

तेज म्हणजे तप. वर्षाचे चार महिने उन्हाळा असतो. या १२० दिनांपैकी कडक उन्हाळा ५०-६० दिवसच असतो. म्हणजे ताप असणे साठ दिवस तर ताप नसणे ३०० दिवस असते. म्हणजे बहुधा सुखच असते. आता थंडीचा विचार करा. असह्य थंडी अशी जेमतेम ५०-६० दिवसच असते. उरलेले ३०० दिवस सुखच असते. ताप आणि थंडी दोन्ही बघितले तर ३६५ पैकी २६५ दिवस तेजतत्त्व चांगले असते म्हणजे सुख असते.

देहाचे आतील ताप व थंडी विचारात घेतली तर जेमतेम ३६५ पैकी १०-१५ दिवस अंतर्गत थंडी तापाचा त्रास असतो. उरलेले ३५० दिवस चांगले असतात, सुखाचे असतात. आप व पृथ्वी तत्त्व बाहेरील व आतील सहसा त्रास देतच नसतात. मग सुख जास्त आहे का दुःख जास्त आहे ? जगात प्रत्येकाच्या वाट्याला सुखच जास्त असते, दुःख फारच कमी असते.

आता अन्य दुःखदायी घटनांचा विचार करू.

प्रतिदिनी रोज दोन वेळा खायला मिळत असेल, भूक भागत असेल तर दुःख कोठे आहे ? खायला मिळाले नाही तर दुःख असते पण असे ३६५ पैकी किती दिवस सामान्य माणसाच्या वाट्याला दुःख येते ? अगदी गरीब माणसेसुद्धा दोन वेळा खातच

असतात. खायला मिळते तसेच पाणी प्यायला २-४ वेळा रोज मिळतेच. मग दुःख आहे कोठे ?

या अवनीवर म्हणजे पृथ्वीवर अन्न, वस्त्र, निवारा या तीन गोष्टी सुखकारक ठरत असतात. या तीनही गोष्टी या भूतलावर बहुसंख्य लोकांना मिळत असतात. मग दुःख कोठे आहे ?

यावरून दिसते की, सुख-दुःखाचा मूलभूत विचार केला तर दुःख फारच कमी असते, सर्वदा सुखच असते. मग संत चुकले हे सिद्ध होत नाही का ? मग का म्हणतात दुःख पर्वता एवढे व सुख जवाएवढे ? जव म्हणजे तीळ, तीळभर सुख व पर्वताएवढे दुःख असे या जगात खरोखर कोणाच्याही वाट्याला येत नसते. दुःख जर एवढे प्रचंड प्रमाणाचे असते तर कुणीच माणूस जगायला तयार झाला नसता. सगळेच दुःख टाळण्याकरिता मरण पत्करुन बसले असते. पण तसे होत नाही. जगातील सहाशे कोटी माणसांपैकी शंभर जण सुद्धा मरण कवटाळायला तयार होत नाहीत. त्या सगळ्यांना जगण्यात रस वाटतो, म्हणजे जगावेसे वाटतेच कारण जगण्यांत सुख असते.

हा केवळ माणसापुरता विचार केला. मानवेतर प्राणी विचारात घेतले तर त्यांचेपैकी अपवादानेसुद्धा एकही प्राणी आत्महत्येचा विचार कधी करत नाही. सगळ्यांना जगण्यांत आनंद वाटत असतो. मग का म्हणतात, 'दुःख पर्वताएवढे ?' मला वाटते विकृत माणसांनीच हे तत्त्वज्ञान शोधून काढले. त्यांचे जीवनात दुःखे जरा जास्त आली असतील म्हणून ते असे म्हणाले असावेत. 'दुःखे जरा जास्त आली असतील' असे मी जाणीवपूर्वक म्हणतो कारण मला खात्री की, त्यांचेही जीवनात दुःखे जास्त नव्हती. वर लिहिलेल्या पद्धतीने विचार केला तर त्यांचे जीवनात सुखच जास्त होते हे निष्पन्न होईल.

परिणाम, ताप आणि संस्कार यांच्या दुःखामुळे तसेच गुण आणि वृत्ती यांचेमधील विरोधामुळे विवेकी माणसाला सर्व दुःखच वाटते असे पतंजलि म्हणतात. एका दृष्टीने ते खरे आहे कारण आपण जी कर्मे करतो त्याचे परिणाम होतात व त्यामुळे दुःख होते. पण कार्ये जर चांगली केली तर दुःख होत नसते हे कळायला हवे. तपामुळे दुःख होते त्याचे विवेचन तर केले आहेच.

संस्कारामुळे दुःख होते हे अगदी खरे आहे. आपणावर बालपणापासून जे संस्कार होतात ते दुःखास कारण ठरतात, याची उदाहरणे बघा. स्वच्छता हा एक संस्कार बालवयापासून माझेवर झालेला आहे आणि मी डॉक्टरी शिकत असताना स्वच्छतेचा संस्कार खूपच वाढलेला आहे. त्यामुळे प्रवासामध्ये मी पाणीसुद्धा पीत नाही, खाणे तर राहिले दूरच ! साहजिकच मला तहानभुकेचे दुःख सोसावे लागते. इतर लोक कुठेही, काहीही खातात, पितात व सुख मिळवतात.

कपडे स्वच्छ असावेत हा संस्कार मला प्रवासात खुर्चीवरील जागा मिळाली नाही तर खाली बसू देत नाही. सर्व वेळ उभे राहिल्यामुळे पाय दुखण्याचे दुःख वाट्यास येते. एखादा शेतकरी मात्र आगगाडीच्या डब्यात मांडी घालून बसतो, झोप आली तर तेथेच ताणून देतो व सुख मिळवतो. पूर्वी एक सत्यकथा वाचली होती की, एक अमेरिकेतला माणूस बोट फुटल्यामुळे एका निर्जन बेटावर जाऊन पडला. तेथे खावयास काहीच मिळाले नाही, पण तिथे गोगल गाई पुष्कळ होत्या. त्या गोगलगाई खाऊन त्याने दहा दिवस सुखात काढले. मजसारखा शुद्ध शाकाहारी उपासाने तिथे मेला असता. कारण माझे संस्कार मी टाळू शकलो नसतो. गुण व वृत्ती यांचेमधील विरोध अशीच दुःख निर्माण करतो. माझा गुण सात्त्विक आहे. त्या कारणाने कुणी अपराध केला तर मला संताप येतो व मारावेसे वाटते. मारणे ही तामसी वृत्ती आहे ती मज सात्त्विक गुणाला पटत नाही. साहजिकच मी संताप गिळून गप्प बसतो व जळफळत दुःख करीत राहतो.

विश्वामित्र राजा होता, राजस गुणाचा होता. पण त्याची वृत्ती सात्त्विक बनली व तो ब्रह्मर्षिपदासाठी झटू लागला, तरी जेव्हा त्याने वसिष्ठ मुनींची कामधेनू पाहिली तेव्हा विश्वामित्राचा तामस गुण उफाळून आला व त्याने ती गाय बळकावली. त्यातून युद्ध होऊन विश्वामित्र पराभूत झाला व दुःख करू लागला. गुणवृत्ती विरोधामुळे दुःख झाले.

दुःखाचे कारण द्रष्टा व दृष्य यांचा संयोग हेच असते. आत्मा व देह यांचा संयोग हे दुःख निर्माण करते. आत्मा किंवा प्राण वा जीव नसलेला देह चितेवर जळत राहतो पण तिथे दुःख नसते. आत्मा नसलेल्या देहात दुःख नसते. तसेच देह नसेल तर आत्म्यासही दुःख नसते. आत्मा व प्राण वा जीव या शक्ती आहेत. त्यामुळे त्यांना दुःख कधीच नसते. मग दुःख होते ते कुणाला ?

आत्मा व देह यांना जोडणारे मन असते व मन हेच नेहमी दुःख भोगत असते. आपले मन जर ठिकाणावर नसेल, कुठेतरी व्यग्र असेल तर आपणांस दुःख होत नाही. हा अनुभव सर्वांनाच घेता येईल. तेव्हा मला वाटते की मन हेच सुख-दुःख उपभोगत असते. मन जर ठिकाणावर नसेल तर देहाखाली गालीचा आहे का सरपण आहे हे समजत नाही व सुख दुःख काहीच जाणवत नाही.

या मनामध्ये आपण खूप अपेक्षा बाळगतो. अपेक्षा पूर्ण झाल्या तर सुख होते. अपेक्षाभंग झाला तर दुःख होते. आपणांस खूप पैसे मिळावे ही अपेक्षा असते. पैसे मिळाले तर सुख, न मिळाले तर दुःख होते. पैसे हवे असतात ते देहाच्या चैनीसाठी, शरीराचे चोचले पुरविण्यासाठी व त्यातून सुख मिळविण्यासाठी मन झटत असते व अपेक्षेनुसार सुख-दुःख भोगत असते.

मनापाशी 'माझे माझे' करण्याची वृत्ती असेल तरी सुख दुःख वाट्यास येते. कुणी माणूस गेला तर आपणास वाईट वाटत नाही. पण आपला नातेवाईक वारला तर मात्र दुःख होते. आपले पिता वारले तर दुःख होते ते साहजिकच आहे. पण ते दुःख एका

क्षणापुरते असते. एका क्षणात वडील मृत्यू पावतात. पण आपण मात्र नंतर आयुष्यभर शोक करीत असतो. हा शोक असतो, ते दु:ख नसते. हा शोक मनाने आपण करीत राहतो. तेथे देह व आत्मा-प्राण-जीव यांचा काडीचाही संबंध नसतो.

पक्षी बघा, चिमणीस कावळा मारतो तेव्हा चिमणा काही वेळ चिवचिवाट करून दु:ख करतो. पण ते दोन दिवसांनी तो विसरतो आणि नेहमीचे जीवन आरंभतो. आपण मात्र वडील, माता, पत्नी इ. वारले म्हणून आयुष्यभर दु:ख उगाळत राहतो. असे दु:ख उगाळणे म्हणजेच शोक होय. हा शोक होण्याचे कारण अपेक्षाभंग हे असते. वडील वा आई आयुष्यभर आपणास संरक्षण देत रहावी ही अपेक्षा असते. ती अपेक्षा भंगली की दु:ख होते. पत्नी आयुष्यभर साथीत असावी किंवा आयुष्यभर पती आधाराला असावा ही अपेक्षा असते. पण जोडीदाराचे मृत्युमुळे ती अपेक्षा भंगते व आपण दु:ख व शोक करत राहतो. तेव्हा अपेक्षा सोडून द्यावी, म्हणजे दु:ख होणारच नाही.

सुख हे गणितानुसार मांडता येते. अपेक्षा पूर्ण झाली की, सुख मिळते हे वर पाहिले. एक अपेक्षा असेल व ती पूर्ण झाली की पूर्ण सुख मिळायला हवे. पण आपण एकच अपेक्षा बाळगत नाही, अनेक अपेक्षा ठेवत असतो. दहा अपेक्षा असतील व त्यातील दोन पूर्ण झाल्या तर दहा पैकी दोन म्हणजे वीस टक्के अपेक्षापूर्तीचा आनंद मिळतो. वीस टक्के सुख मिळते हे खरे पण ऐंशी टक्के सुख मिळत नाही म्हणून दु:ख वाट्यास येते. हा विचार केला की, गणिती भाषेत समीकरण मांडता येते.

सुख = पूर्ण झालेल्या अपेक्षा भागिले सर्व अपेक्षा. अपेक्षा नेहमीच पुष्कळ असतात. त्यापैकी थोड्याच सफळ होतात. म्हणून पूर्ण न झालेल्या अपेक्षा नेहमीच खूप असतात, सर्व अपेक्षा पूर्ण होतच नसतात म्हणून छेद नेहमीच मोठा राहतो व सुखाचा पूर्णांक कधी येतच नाही. म्हणजे पूर्ण सुख कधी मिळतच नाही.

आणखी एक मुद्दा आहे. आपण पायी फिरत असतो व दुचाकी मिरविण्याची अपेक्षा ठेवत असतो. जर दुचाकी मिळाली तर अपेक्षा पूर्ण होऊन सुख पूर्ण मिळायला हवे. तसे ते मिळतेही पण, ते क्षणभरच टिकते कारण दुचाकी मिळाल्याबरोबर चार चाकी वाहन हवे ही अपेक्षा निर्माण होते व अंशापेक्षा छेद मोठा होतो. त्यामुळे सुखाचा अपूर्णांक हाती येतो.

यावर तोडगा म्हणजे अपेक्षा कमीत-कमी ठेवाव्या. म्हणजे पूर्ण सुख मिळण्याची शक्यता निर्माण होईल. अतिविचार करणारा माणूस दु:खीच होतो. लग्नाची अपेक्षा असते, ती नैसर्गिक आहे. पती वा पत्नी मिळाली की सुख मिळायला हवे पण पती वा पत्नी चिरकाल राहतील का ? असे विचार जर कोणी करीत राहील तर तो सुखी कधीच होणार नाही. यावर एकच उपाय आहे की, पुढला विचार करावयाचा नाही. वर्तमानकाळातच वावरायचे. आज पत्नी आहे ना ? आनंद सुख देत आहे ना ? मग रहा सुखात ! पुढे ती मरेल याचा विचार करून दु:ख का निर्माण करता ?

सगळ्या यातना व भोग अशाश्वत आहेत हे ओळखून वागावे. सगळ्या कामना पूर्ण होणार नाहीत. पण ज्या कामना पूर्ण होतील त्यात समाधान मानण्यास शिकले तर दु:ख वाट्यास येणारच नाही. सगळे भोग शाश्वत नाहीत हे ओळखून ते भोग मिळणे बंद होईल तेव्हा त्याबद्दल दु:खही करू नये. भोग शाश्वत नाहीत हे नीट समजल्यावर ते भोग मिळेनासे झाले तर दु:ख होणारच नाही.

पुढे पत्नी मरेल व दु:ख होईल व कल्पनेने विवाह न करता एकटे राहणे यात सुख कोठे आहे ? यात विचारीपण तरी कोठे आहे ? आता मी जे खात आहे ते आता पचेल व पुन्हा भूक लागेल असा विचार करून आत्ताचे खाणे बाजूला लोटणे हा मूर्खपणाच आहे. तसेच सर्व भोग्य वस्तू नश्वर आहेत हे मानून त्यांचा त्याग करणे हेही मूर्खपणाचे ठरते. त्या नश्वर आहेत हे खरे, पण आज ज्या मिळत आहेत त्या का नाकाराव्या ? हाती आलेले सुख केवळ पुढील कल्पनेने का दवडावे ?

स्वा. सावरकरांचे एक उत्तम तत्त्वज्ञान होते की प्रतिकूल तेच घडेल असे मानून तयारी करावी. जर खरोखरच प्रतिकूल परिस्थिती आली तर तिचेशी लढण्याची आपली तयारी असतेच, त्यामुळे दु:ख करावे लागत नाही. पण जर प्रतिकुलाशी सामना करण्याची तयारी केल्यावर अनुकूल घडले तर आनंदच आनंद राहतो.

'तेव्हा सुखी कोण होईल ?' या प्रश्नाचे उत्तर आहे की, जो न्यूनतम अपेक्षा ठेवतो तोच सुखी होतो. अपेक्षा कमी ठेवल्या तर महत्त्वाकांक्षा ठेवूच नयेत का ? याचे उत्तर असे आहे की, महत्त्वाकांक्षा जर ठेवली तर ती पूर्ण करण्याचे परिश्रम घ्यावे लागतील, हे ओळखून श्रम करावे. श्रम होतात म्हणून दु:ख करू नये. तसे दु:ख करणार नसाल तर महत्त्वाकांक्षा अवश्य ठेवावी. पण महत्त्वाकांक्षा तर ठेवायची आणि श्रम करण्याची मनाची तयारी न करता बसायचे असे केले तर दु:खच वाट्यास येईल. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी भारतास स्वातंत्र्य मिळवून देण्याची महत्त्वाकांक्षा ठेवली व त्यासाठी अतोनात कष्ट भोगले. ते कष्ट भोगण्याची मनाची तयारी होती त्यामुळे कष्ट भोगतांना दु:ख नाही झाले. म्हणूनच दिवसभर कोलू ओढूनसुद्धा रात्री महाकाव्य रचण्याचा आनंद ते भोगत असत. त्यांची कसली अपेक्षाच नव्हती. त्यामुळे हिंदुस्थानासाठी त्यांनी जीव ओवाळून टाकला तरी हिंदी बांधवांनी त्यांना मान दिला नाही याचे स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी कधी दु:ख केले नाही. अपेक्षा न ठेवता कर्मे करणारा सुखी होतो हेच या उदाहरणावरून स्पष्ट सिद्ध होते.

'सुखी कोण ?' या प्रश्नाचे उत्तर देता आले नाही तरी सुखी कसे व्हावयाचे याचे विवेचन येथे केले आहे. तसे वागाल तर सुखी तुम्हीच व्हाल. ■□